# Guide de préparation aux *urgences*

à l'intention des **personnes ayant une incapacité** ou des **besoins particuliers**

**VOTRE FAMILLE EST-ELLE PRÊTE?**

Sécurité publique Canada | Public Safety Canada

Canada

# REMERCIEMENTS

Le présent guide a été préparé par Sécurité publique Canada en collaboration avec Gestion des situations d'urgence Ontario. Il se fonde sur la publication du gouvernement de l'Ontario intitulée *Le guide de préparation aux situations d'urgence à l'intention des personnes ayant un handicap ou des besoins particuliers,* élaborée conjointement par une vingtaine d'organismes privés et publics qui ont été consultés en vue de tirer parti de leurs compétences spécialisées et leur connaissance approfondie du sujet. Vous pouvez télécharger le guide du gouvernement de l'Ontario sur le site Web www.ontario.ca/gdu *(in English* www.ontario.ca/emo) ou vous en procurer un exemplaire en composant le 1-800-668-9938.

Ontario

**Nos partenaires**

La présente publication a été produite avec le concours de : Ressources humaines et Développement des compétences Canada, l'Agence de santé publique du Canada, la Croix-Rouge canadienne, l'Ambulance Saint-Jean, l'Armée du Salut et la province de l'Ontario.

Elle peut également être téléchargée sur le site Web www.Preparez-vous.ca.

La publication est aussi disponible dans d'autres formats : audio (WAV, cédérom et cassette), gros caractères, braille et document électronique sur disquette). On peut la commander en téléphonant aux numéros suivants :

1 800 O-Canada **(1-800-622-6232)**
**ATS : 1-800-926-9105**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2010

N° de cat. : PS4-26/1-3-2010F
ISBN : 978-0-662-08298-9
Imprimé au Canada

# TABLE DES MATIÈRES


Introduction ..... 4

Réseau personnel de soutien ..... 6

Liste de contrôle de la trousse d'urgence ..... 7

Liste de contrôle de la trousse d'urgence pour l'animal d'assistance ..... 10

Personnes ayant une incapacité ou des besoins particuliers – Conseils ..... 12

Porter secours à une personne ayant une incapacité ou des besoins particuliers – Conseils ..... 14

MOBILITÉ ..... 16

INCAPACITÉS NON-VISIBLES ..... 18

OUÏE ..... 21

VISION ..... 23

PERSONNES ÂGÉES AYANT UNE INCAPACITÉ OU DES BESOINS PARTICULIERS ..... 25

SÉCURITÉ DANS LES IMMEUBLES EN HAUTEUR ..... 28

Liste de contrôle et d'évaluation personnelle ..... 30

Ressources ..... 34

# INTRODUCTION

La préparation aux urgences est une responsabilité partagée. On encourage tous les Canadiens et Canadiennes, à se préparer à faire face, à tout le moins, aux 72 premières heures d'une urgence, le temps que les secouristes portent assistance aux personnes qui ont besoin d'une aide immédiate.

Le présent guide renferme de l'information sur la préparation d'un plan et d'une trousse d'urgence pour les personnes ayant des incapacités ou des besoins particuliers et pour les fournisseurs de soins.

Les catastrophes et les urgences touchent tout le monde, mais elles ont souvent de plus grandes répercussions sur les personnes ayant une incapacité ou des besoins particuliers, en raison de leur dépendance à l'alimentation électrique, aux ascenseurs, aux transports et aux communications accessibles, qui peuvent être compromis en situation d'urgence.

En posant certains gestes simples maintenant, vous serez mieux préparé à affronter diverses situations d'urgence. Ces mesures de base devraient vous aider à prendre soin de vous-même et des êtres qui vous sont chers en cas d'urgence.

La préparation aux urgences comprend trois étapes de base :

1) connaissez les risques;
2) préparez un plan;
3) ayez une trousse.

Pour en savoir plus sur les dispositions liées à la gestion des urgences mises en place dans votre secteur pour les personnes ayant des incapacités ou des besoins particuliers, communiquez avec le coordonnateur de la gestion des urgences de votre municipalité par l'intermédiaire du bureau local de votre gouvernement ou consultez le site www.Preparez-vous.ca pour en savoir plus sur les risques présents dans votre région.

## À propos du guide

- Chaque incapacité ou besoin particulier est présenté séparément et est reconnaissable à la couleur spécifique apparaissant à chaque section.
- Dans chaque section, on propose une liste d'articles spécifiques pouvant être insérés dans la trousse d'urgence et on donne des conseils de planification aux personnes et aux fournisseurs de soins selon les incapacités ou les besoins particuliers.
- Parcourez la liste de contrôle et d'évaluation personnelle que vous trouverez en annexe, à la fin du présent guide, détachez-la du guide et conservez-la à portée de la main (par exemple sur le réfrigérateur ou sur un babillard).
- Consultez les dernières pages du guide pour obtenir les coordonnées d'autres ressources.
- Les utilisateurs du guide doivent noter que le contenu ne sert pas de support de formation en secourisme ou de support médical. Communiquez avec votre bureau local de la Croix-Rouge canadienne ou de l'Ambulance Saint-Jean pour obtenir des renseignements au sujet des cours de secourisme offerts dans votre région. Consultez un professionnel de la santé afin d'obtenir un avis médical approprié.

# RÉSEAU PERSONNEL DE SOUTIEN

Un réseau personnel de soutien est un groupe d'au moins trois personnes que vous connaissez, à qui vous faites confiance et qui peuvent vous aider en cas d'urgence.

## Comment établir un réseau de soutien?

- Demandez aux gens à qui vous faites confiance s'ils sont prêts à vous aider en cas d'urgence. Désignez des personnes pour chacun des endroits importants où vous êtes normalement, par exemple la maison, le travail ou l'école. Les voisins sont souvent les personnes-ressources les plus proches et les plus susceptibles de pouvoir vous aider en cas d'urgence.
- Dites à ces personnes de soutien où est rangée votre trousse d'urgence. Donnez à l'une d'elles, une clé de votre domicile.
- Incluez dans votre réseau une personne qui est suffisamment éloignée pour ne pas se trouver dans la même situation d'urgence que vous, le cas échéant.
- Élaborez, avec les personnes qui font partie de votre réseau de soutien, un plan d'urgence qui répond à vos besoins.
- Mettez à l'essai votre plan d'urgence avec les membres de votre réseau. Montrez-leur le fonctionnement de votre équipement adapté, s'il y a lieu.

# LISTE DE CONTRÔLE DE LA TROUSSE D'URGENCE

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Soyez prêt à être autosuffisant pendant au moins 72 heures. Ces articles ne s'appliquent pas nécessairement à toutes les situations ou à toutes les personnes; consultez la section appropriée du présent guide pour obtenir une liste d'autres articles recommandés et sélectionnez ceux qui correspondent à vos propres besoins. Revoyez le contenu de votre trousse deux fois par année pour vous assurer qu'il est toujours à jour. Remplacez certains articles au besoin.

## Liste de contrôle de la trousse d'urgence de base

- △ Eau : au moins deux litres par personne, par jour (préférez les petites bouteilles plus faciles à transporter en cas d'évacuation)
- △ Nourriture et aliments non périssables, conserves, barres-collation énergisantes et aliments séchés (remplacez les aliments et l'eau une fois par année)
- △ Ouvre-boîte manuel
- △ Lampe de poche à piles ou à manivelle (et piles supplémentaires)
- △ Radio à manivelle ou à piles (et piles supplémentaires)
- △ Trousse de premiers soins
- △ Articles particuliers comme les médicaments d'ordonnance et un bracelet ou une pièce d'identité MedicAlert®

- △ Clés supplémentaires pour votre voiture et la maison
- △ Argent comptant en petites coupures (par exemple en billets de dix dollars) et monnaie pour les téléphones publics
- △ Articles particuliers selon vos besoins (médicaments d'ordonnance, préparation pour nourrissons, équipement pour les personnes ayant des besoins particuliers, eau et nourriture pour votre animal domestique, etc.)
- △ Copie de votre plan d'urgence et coordonnées des personnes-ressources
- △ Autre : _____

**Autres articles recommandés dans la liste de contrôle**

- △ Deux litres d'eau de plus, par jour et par personne, pour la préparation des aliments et l'hygiène
- △ Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et ne les allumez pas sans surveillance)
- △ Vêtements et chaussures de rechange pour chaque occupant du domicile
- △ Sac de couchage ou couverture chaude pour chaque occupant du domicile
- △ Articles de toilette
- △ Désinfectant à mains
- △ Ustensiles
- △ Sacs à déchets pour l'hygiène personnelle
- △ Papier hygiénique

- Médicaments d'ordonnance pour une semaine au moins
- Eau de javel ou comprimés pour purifier l'eau
- Outils de base (marteau, pinces, clé à molette, tournevis, gants de travail, masque protecteur contre la poussière, couteau de poche)
- Petit réchaud et combustible (suivre les directives du fabricant et les ranger correctement)
- Sifflet (au cas où il vous faudrait appeler à l'aide)
- Ruban électrique (p. ex. pour fermer hermétiquement fenêtres, portes, bouches d'air)
- Liste détaillée de tous les articles pour les besoins particuliers au cas où ils doivent être remplacés.

**CONSEIL :**

Munissez votre domicile d'un téléphone qui n'a pas besoin d'être raccordé à une prise électrique (p. ex. un téléphone à fil ou un ATS).

# LISTE DE CONTRÔLE DE LA TROUSSE D'URGENCE POUR L'ANIMAL D'ASSISTANCE

La présente liste de contrôle comprend les articles essentiels pour assurer le confort de votre animal d'assistance en cas de situation d'urgence. Faites en sorte que la trousse soit facile à transporter si les lieux doivent être évacués.

- △ Eau en bouteille et nourriture pour animaux pour au moins 72 heures
- △ Bols à eau et à nourriture
- △ Essuie-tout et ouvre-boîte manuel
- △ Médicaments avec une liste indiquant la condition médicale, la posologie, la fréquence d'administration, ainsi que les coordonnées du vétérinaire
- △ Dossiers médicaux, y compris le carnet de vaccination
- △ Laisse et collier
- △ Couverture et jouet
- △ Sacs de plastique
- △ Pansements (le chien pourrait subir des coupures aux pattes sur un terrain accidenté)
- △ Médaille d'identité à jour avec votre nom et votre numéro de téléphone et ceux du vétérinaire (les puces électroniques sont également recommandées)

- [ ] Photo récente de l'animal d'assistance au cas où il se trouverait séparé de vous
- [ ] Nom du centre de dressage de l'animal et le numéro de certificat d'admission (à des fins d'identification)
- [ ] Copie de l'immatriculation du chien (au besoin)
- [ ] Autre : _____

# PERSONNES AYANT UNE INCAPACITÉ OU DES BESOINS PARTICULIERS – CONSEILS

- Faites en sorte que tous les articles pouvant être insérés dans la trousse d'urgence soient rangés à un seul endroit et qu'ils soient faciles à trouver et à transporter.
- Étiquetez tout l'équipement correspondant à vos besoins particuliers, en indiquant la façon d'utiliser, de retirer ou de déplacer chaque appareil fonctionnel en cas d'urgence.
- Dressez une liste de contrôle et d'évaluation personnelle et remettez-en une copie aux membres de votre réseau de soutien. Conservez-en aussi une copie dans votre trousse d'urgence.
- Si vous êtes allergique à des aliments ou à des médicaments, portez un bracelet MedicAlert®.
- Faites la liste de tous les aliments et médicaments auxquels vous êtes allergique, ainsi que de tous les médicaments que vous prenez actuellement (pour chaque médicament, notez la raison d'être, le nom générique, la posologie et la fréquence d'administration ainsi que le nom et les coordonnées du médecin). Remettez cette liste aux personnes qui font partie de votre réseau et conservez-en une copie dans votre ou vos trousses d'urgence.
- Si vous utilisez un équipement ou un appareil de maintien des fonctions vitales ou si vous avez régulièrement besoin des soins d'un préposé, prenez des dispositions avec votre réseau pour que quelqu'un s'occupe de vous immédiatement en cas d'urgence; de plus, ayez un plan de secours en cas de panne d'électricité.

- En cas d'urgence, si votre réseau de soutien se trouve dans l'impossibilité de vous aider, demandez à d'autres personnes de vous venir en aide et informez-les de vos besoins particuliers et de la façon dont elles peuvent vous être utiles.
- Portez sur vous un système d'alerte personnel puissant, pour pouvoir attirer l'attention.
- Soyez conscient qu'une situation d'urgence peut se révéler éprouvante et que le stress pourrait détériorer votre état de santé.

# PORTER SECOURS À UNE PERSONNE AYANT UNE INCAPACITÉ OU DES BESOINS PARTICULIERS – CONSEILS

- Demandez à la personne si elle a besoin d'aide et laissez-la vous expliquer la meilleure façon de l'aider.
- Si quelqu'un refuse votre aide, attendez l'arrivée des premiers intervenants, à moins que ce soit une question de vie ou de mort.
- Ne touchez pas à la personne, à son animal d'assistance ou à son équipement sans son autorisation, à moins que ce soit une question de vie ou de mort.
- Suivez les instructions affichées sur l'équipement adapté.
- Certaines personnes peuvent exiger que vous utilisiez des gants sans latex afin de réduire les risques d'infection ou pour prévenir une réaction allergique au latex.
- Demandez à la personne s'il y a des parties de son corps où elle a moins de sensation et si elle veut que vous vérifiiez si elle a été blessée.
- N'essayez pas de déplacer une personne, à moins que vous ayez reçu une formation appropriée sur les techniques à utiliser.
- N'administrez pas d'aliment ou de liquide à une personne inconsciente ou qui ne réagit pas.
- Si la personne a un animal d'assistance, il revient au propriétaire de l'animal d'évaluer si la situation d'urgence est assez sûre pour que l'animal puisse continuer de faire son devoir.

- Pour prendre cette décision, le propriétaire de l'animal d'assistance aura besoin de renseignements sur la nature des dangers auxquels il doit s'attendre et sur les changements qui se sont produits dans le milieu physique.
- Si le premier intervenant ou le fournisseur de soins aide à titre de voyant, il doit confirmer que l'animal d'assistance **ne travaille effectivement pas** et qu'il n'est pas de service.

# MOBILITÉ

Les personnes dont la mobilité est réduite peuvent avoir de la difficulté à utiliser les escaliers ou à se déplacer rapidement sur une longue distance. Il se peut qu'elles aient besoin d'utiliser un équipement d'aide à la mobilité, comme un fauteuil roulant, une marchette, des béquilles ou une canne. Les personnes qui ont des problèmes cardiaques ou des troubles respiratoires peuvent avoir une mobilité plus ou moins réduite.

## Votre plan d'urgence

- Si vous utilisez un fauteuil roulant ou un triporteur, demandez qu'un fauteuil d'évacuation d'urgence soit conservé près de la cage d'escalier de l'étage où vous travaillez ou habitez, pour que les personnes de votre réseau puissent l'utiliser en cas d'évacuation. On doit vous consulter pour le choix du fauteuil.
- Les personnes ayant besoin d'un fauteuil d'évacuation d'urgence devrait désigner une personne responsable et une autre en remplacement pour les aider en cas d'évacuation. Établissez un plan d'évacuation avec l'aide du gérant de votre immeuble et de vos personnes-ressources. Pratiquez-vous à utiliser le fauteuil avec eux.
- Lors de l'évaluation personnelle de votre état physique, vous pouvez indiquer aux membres de votre réseau les parties de votre corps où vous avez moins de sensation, pour qu'elles puissent vérifier si vous avez des blessures, si vous ne parvenez pas à le faire vous-même.
- Vérifiez auprès de votre municipalité si les centres de services aux sinistrés sont accessibles aux fauteuils roulants.

### Autres articles recommandés dans la liste de contrôle

- △ Trousse de réparation de pneus
- △ Bombonne à air comprimé (pour regonfler au besoin les pneus de votre fauteuil roulant ou triporteur)
- △ Chambres à air supplémentaires
- △ Paire de gants épais (pour vous protéger les mains si votre fauteuil doit rouler sur du verre ou d'autres débris coupants ou pointus)
- △ Gants sans latex (pour quiconque vous dispense des soins)
- △ Batterie à décharge poussée de rechange, pour les fauteuils roulants motorisés ou les triporteurs
- △ Fauteuil roulant manuel léger pour remplacer le fauteuil roulant motorisé (si possible)
- △ Cathéters de rechange (le cas échéant)
- △ Votre plan de secours en cas de panne d'électricité
- △ Autre : _____

## Aider une personne ayant une incapacité restreignant sa mobilité : quoi faire

- Dans la mesure du possible, utilisez des gants sans latex lorsque vous offrez des soins personnels.
- Tentez de vous assurer que le fauteuil roulant ou le triporteur est transporté avec la personne à qui il appartient. Si cela n'est pas possible, utilisez d'autres techniques d'évacuation appropriées telles que le fauteuil d'évacuation, s'abriter sur place (le cas échéant), ou lever et transporter la personne par l'entremise d'un membre du personnel qualifié.
- Ne déplacez pas le fauteuil roulant ou le triporteur d'une personne sans sa permission, à moins que ce soit une question de vie ou de mort.

# INCAPACITÉS NON-VISIBLES

Les personnes ayant une incapacité non-visible peuvent avoir du mal à s'acquitter de certaines tâches tout en ne semblant pas être handicapées. Les incapacités non-visibles peuvent être des incapacités en communication, en santé mentale, des déficits cognitifs et sensoriels, une incapacité intellectuelle ou des difficultés d'apprentissage qui peuvent amoindrir la capacité d'une personne de réagir à une urgence. Elles comprennent notamment les allergies, l'épilepsie, l'hémophilie, le diabète, les problèmes pulmonaires ou cardiaques, ainsi que la dépendance envers la dialyse ou divers appareils.

## Votre plan d'urgence

- Conservez sur vous une liste de personnes clés qui connaissent vos besoins particuliers.
- Informez votre réseau de soutien du lieu où vous gardez vos médicaments.
- Envisagez de porter un bracelet ou une pièce d'identité MedicAlert® qui informera les intervenants des services d'urgence de vos incapacités non-visibles.
- Demandez qu'un bouton d'alarme soit installé à votre domicile ou à votre lieu de travail pour qu'en cas d'urgence, vous puissiez signaler l'endroit où vous êtes et le fait que vous avez besoin d'une aide particulière.

## Autres articles recommandés dans la liste de contrôle

- △ Aliments qui conviennent à vos restrictions diététiques
- △ Liste d'instructions personnelles faciles à suivre en cas d'urgence
- △ Liste et provision pour un minimum d'une semaine de tous vos médicaments, appareils médicaux ou équipement adapté (p. ex. ventilateur pour l'asthme, vaporisateur nitrolingual pour les troubles cardiaques, auto-injecteur d'épinéphrine contre les réactions allergiques, les chocs anaphylactiques)
- △ Liste détaillée de tous vos médicaments d'ordonnance
- △ Bracelet ou pièce d'identité MedicAlert®
- △ Autre : _____

## Exemple : personnes diabétiques

- △ Réserve d'insuline ou d'agent oral
- △ Réserve de seringues, d'aiguilles et d'auto-injecteurs d'insuline (si vous en utilisez)
- △ Petit contenant pour déposer les seringues et/ou les aiguilles usagées (le cas échéant)
- △ Appareil de mesure de la glycémie, piles de rechange et carnet
- △ Bandelettes de mesure de la glycémie et de la présence de cétone dans l'urine
- △ Insuline à action rapide en cas d'hyperglycémie (le cas échéant)

△ Sucre à action rapide en cas d'hypoglycémie

△ Aliments supplémentaires au cas où l'heure du repas retarderait

△ Cryosacs et sac à isolation thermique pour conserver l'insuline (le cas échéant)

## Aider une personne ayant une incapacité non-visible : quoi faire

- Laissez la personne décrire l'aide dont elle a besoin.
- Trouvez un moyen de communication efficace tel que : donner des instructions dessinées ou écrites, utiliser des points de repère au lieu d'utiliser des termes généraux tels que "allez à gauche" ou "tourner à droite".
- Regardez la personne dans les yeux quand vous lui parlez.
- Répétez les instructions (si nécessaire).
- Si une personne a besoin de prendre des médicaments, demandez-lui si elle a besoin d'aide pour se les administrer. (Ne lui offrez jamais de médicament non prescrit par un médecin.)

# OUÏE

En cas d'urgence, la façon dont les avertissements d'urgence sont donnés peut être déterminante quant à la compréhension des instructions, la réaction subséquente et la sécurité d'une personne ayant une perte d'audition.

## Votre plan d'urgence

- Expliquez votre problème en communiquant par gestes (p. ex. en montrant et en bougeant les lèvres sans prononcer les mots ou, le cas échéant, en montrant votre prothèse auditive).
- Ayez du papier et un crayon à portée de la main, pour communiquer par écrit.
- Procurez-vous un téléavertisseur relié à un système d'avertissement en cas d'urgence dans votre lieu de travail ou à votre domicile.
- Installez des avertisseurs de fumée à signaux clignotants ou munis d'un système à vibration pour attirer votre attention si l'alarme est déclenchée.
- Vérifiez les avertisseurs de fumée une fois par mois en appuyant sur le bouton d'essai.
- Remplacez les piles tous les six mois et chaque fois que le voyant lumineux ou le timbre sonore indique que la pile est faible.

### Autres articles recommandés dans la liste de contrôle

△ Blocs-notes et crayons

△ Lampe de poche, sifflet ou un système d'alerte personnel

△ Phrases préimprimées que vous pouvez utiliser en cas d'urgence, telles que : "J'utilise la langue des signes québécoise" ou "Si vous faites des annonces, je vais devoir les obtenir par écrit ou dans le langage des sourds-muets".

- △ Appareils fonctionnels correspondant à vos besoins (p. ex. prothèse auditive, amplificateur personnel)
- △ Systèmes portables de notification visuelle vous permettant de savoir qu'on frappe ou sonne à la porte ou que le téléphone sonne
- △ Piles supplémentaires pour les appareils fonctionnels
- △ CommuniCard[MD] (distribuée par la Société canadienne de l'ouïe) qui explique votre perte auditive et la façon par laquelle les premiers intervenants peuvent communiquer avec vous en situation d'urgence
- △ Autre : _____

## Aider une personne ayant une incapacité auditive : quoi faire

- Attirez l'attention de la personne visuellement ou en lui touchant légèrement le bras. N'approchez pas de la personne par-derrière.
- Regardez la personne en face et dans les yeux lorsque vous lui parlez pour qu'elle puisse suivre le mouvement de vos lèvres; communiquez avec elle à proximité immédiate.
- Parlez clairement et naturellement. Évitez de crier ou de parler trop lentement.
- Essayez de formuler autrement ce que vous avez dit, plutôt que de le répéter.
- Faites des gestes pour renforcer ce que vous essayez de communiquer.
- Écrivez un message si vous avez le temps.
- Ne faites pas de gros bruits, car les prothèses auditives amplifient le son et cela peut créer un choc pour l'utilisateur.
- Il faut prendre note du fait que certaines personnes peuvent être sourdes et aveugles.

# VISION

Au cours d'une catastrophe, une personne aveugle ou ayant une vision réduite peut avoir de la difficulté à lire les panneaux ou à se déplacer dans un milieu inconnu. Elle peut donc être désorientée ou dépendre des autres dans cette situation.

## Votre plan d'urgence

- Ayez une longue canne blanche à portée de la main pour vous aider à vous déplacer (des débris peuvent se trouver au sol ou les meubles peuvent avoir été déplacés).
- Marquez à l'avance (avec du ruban fluorescent, en braille ou en gros caractères) tous les approvisionnements d'urgence, comme les valves d'arrêt du gaz, de l'eau et de l'électricité.
- Familiarisez-vous avec toutes les issues de secours à chaque étage de l'immeuble où vous travaillez, vous habitez ou encore que vous visitez.

### Autres articles recommandés dans la liste de contrôle

- △ Canne blanche de rechange, de préférence très longue
- △ Horloge parlante ou en braille
- △ Montre à gros caractères avec piles supplémentaires
- △ Autres dispositifs de réserve comme une aide électronique au déplacement, un monoculaire, des jumelles ou une loupe
- △ Deuxième paire de lunettes sur ordonnance (s'il y a lieu)
- △ Tout appareil d'aide à la lecture, dispositif d'accès à l'information ou appareil portable de télévision en circuit fermé
- △ Autre : _____

## Aider une personne ayant une incapacité liée à la vision : quoi faire

- Dans une situation d'urgence, tracez un X avec le doigt sur le dos des personnes atteintes de surdicécité pour leur indiquer que vous êtes prêt à les aider.
- Pour communiquer avec une personne atteinte de surdicécité, essayez de tracer des lettres avec le doigt sur la paume de sa main.
- Pour guider la personne, précédez-la d'un demi-pas, offrez-lui votre bras et marchez à son rythme.
- Ne criez pas lorsque vous parlez à une personne aveugle ou ayant une vision réduite. Parlez clairement et donnez des instructions précises.
- Prévenez la personne s'il y a des marches, des obstacles majeurs ou des changements de direction.
- Vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacle sur lequel la personne risque de se heurter.
- N'empoignez jamais une personne ayant une incapacité visuelle, à moins que ce soit une question de vie ou de mort.
- Ne supposez pas que la personne ne peut pas vous voir.
- Évitez l'expression « là-bas ». Utilisez plutôt des expressions comme « à votre droite, à votre gauche, devant vous, derrière vous » ou indiquez les positions en les comparant aux positions des aiguilles d'une horloge (p. ex. la sortie est à midi).
- Si la personne a un animal d'assistance, demandez-lui où vous devriez marcher pour éviter de distraire l'animal. Ne séparez pas l'animal d'assistance de son propriétaire.

# PERSONNES ÂGÉES AYANT UNE INCAPACITÉ OU DES BESOINS PARTICULIERS

Les personnes âgées, particulièrement celles qui ont des besoins particuliers, doivent être informées des mesures à prendre en cas d'urgence. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les programmes et les services offerts dans votre collectivité pour vous aider en cas d'urgence et faciliter votre retour à la vie normale.

## Votre plan d'urgence

- Préparez une liste d'urgence où figurent le nom des personnes de votre réseau personnel de soutien, y compris médecin, travailleur social, les personnes faisant partie de votre groupe de personnes âgées, les voisins et le gérant de l'immeuble.
- Gardez cette liste sur vous et dans votre trousse d'urgence.
- Familiarisez-vous avec l'ensemble des issues de secours et des équipements d'urgence du lieu où vous habitez.
- Si vous avez un animal de compagnie, apportez-le en cas d'évacuation et ayez un plan d'urgence pour lui également. Trouvez une personne qui peut prendre soin de votre animal, en cas d'urgence.
- Demandez qu'un bouton d'alarme soit installé dans l'immeuble où vous travaillez ou vivez, pour qu'en cas d'urgence vous puissiez indiquer votre emplacement et le fait que vous avez besoin d'une aide particulière.

## Autres articles recommandés dans la liste de contrôle

- △ Aliments non périssables appropriés à vos restrictions diététiques
- △ Appareils fonctionnels nécessaires tels que canne, marchette, fauteuil roulant, prothèse auditive, appareil respiratoire, instrument de mesure de la glycémie
- △ Lunettes et chaussures médicales (au besoin)
- △ Provision supplémentaire de médicaments et suppléments vitaminiques
- △ Liste de toutes les fournitures médicales et de l'équipement adapté nécessaires à vos besoins particuliers
- △ Copies de toutes les ordonnances de médicaments
- △ Dentier supplémentaire (au besoin) et nettoyant pour dentier
- △ Gants sans latex (pour quiconque vous dispense des soins)
- △ Autre : _____

## Aider une personne âgée ayant une incapacité ou des besoins particuliers : quoi faire

- Si vous avez comme voisins des personnes âgées, demandez-leur si vous pouvez les aider en cas d'urgence ou d'évacuation.
- Parlez toujours calmement à la personne et rappelez-lui que vous êtes là pour l'aider. Ne criez pas et ne parlez pas trop lentement.
- Laissez la personne vous dire comment l'aider.
- Informez-vous sur l'emplacement des boutons d'alerte (bon nombre de résidences pour personnes âgées sont munies de boutons d'alerte situés dans les chambres à coucher et dans les toilettes).
- Suivez les instructions affichées sur le matériel ou les appareils fonctionnels.

# SÉCURITÉ DANS LES IMMEUBLES EN HAUTEUR

**Les résidents des immeubles en hauteur devraient connaître les renseignements suivants :**

- △ Nom et numéro de téléphone du gérant de l'immeuble
- △ Noms des membres du comité de sécurité de l'immeuble
- △ Noms et coordonnées des responsables d'étage
- △ La fréquence des exercices d'évacuation et qui les dirige
- △ L'emplacement des extincteurs d'incendie, des défibrillateurs automatisés et du réservoir à oxygène
- △ L'emplacement des dispositifs d'évacuation d'urgence

## Votre plan d'urgence

- Informez votre gérant de vos besoins particuliers en cas d'urgence.
- Apprenez le plan d'évacuation et l'emplacement des issues de secours de votre immeuble.
- Sachez où se trouvent les boutons d'alerte ou les sorties accessibles aux fauteuils roulants (le cas échéant).
- Si nécessaire, demandez qu'un fauteuil d'évacuation d'urgence soit installé à l'étage où vous habitez ou travaillez, près de la cage d'escalier. Si vous ne pouvez pas avoir une chaise d'évacuation d'urgence, prévoyez une solution de rechange.

- Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence, demandez au gérant de votre immeuble des affiches à gros caractères que vous pourrez mettre dans votre fenêtre ou accrocher à votre porte.

## Aider une personne ayant des besoins particuliers dans un immeuble en hauteur : quoi faire

- Vérifiez auprès de vos voisins ou de vos collègues ayant des besoins particuliers s'ils ont besoin de votre aide.
- Proposez à la personne de transporter sa trousse d'urgence ainsi que tous les appareils fonctionnels particuliers.
- Évitez de tenter de soulever, de soutenir ou d'aider une personne pour descendre l'escalier à moins de connaître les techniques exactes.
- N'utilisez pas les ascenseurs s'il y a un incendie ou de la fumée, ou si l'urgence peut causer une panne d'électricité.

# LISTE DE CONTRÔLE ET D'ÉVALUATION PERSONNELLE

En situation d'urgence, cette liste de contrôle permettra aux intervenants des services d'urgence de vous aider.

**Je suis capable de :**

- ☐ Entendre
- ☐ Voir
- ☐ Marcher **sans aide**
- ☐ Marcher **avec aide**
- ☐ Préparer mes repas
- ☐ Manger seul(e)
- ☐ M'habiller
- ☐ M'asseoir **sans aide**
- ☐ M'asseoir **avec aide**
- ☐ Me laver et prendre un bain **sans aide**
- ☐ Me laver et prendre un bain **avec aide**
- ☐ Aller à la toilette **sans aide**
- ☐ Aller à la toilette **avec aide**

J'aurai besoin d'aide particulière pour (expliquer) :

## Renseignements personnels importants

Indiquez le nom et le numéro d'identification pour chacun de vos médicaments (exemple : n° 34567/insuline/diabète)

N° d'ordonnance : _____

Nom du médicament : _____

Objet : _____

N° d'ordonnance : _____

Nom du médicament : _____

Objet : _____

N° d'ordonnance : _____

Nom du médicament : _____

Objet : _____

N° d'ordonnance : _____

Nom du médicament : _____

Objet : _____

Médecin(s) : _____

N°(s) de téléphone : _____

Matériel adapté que j'utilise : _____

_____

_____

Appareils sanitaires spéciaux : _____

_____

_____

Allergies : _____

_____

_____

Autres besoins particuliers : _____

_____

_____

Régime particulier : _____

_____

_____

N° de la carte d'assurance-maladie : _____

N° d'assurance médicale privée : _____

N° de la police d'assurance : _____

Voisin désigné : _____

_____

Personne de l'extérieur de la ville désignée en cas d'urgence :

_____

_____

Personne désignée à l'école : _____

_____

Responsable désigné pour l'animal domestique : _____

_____

N° de tél. du vétérinaire : _____

**Personne-ressource de la gestion des mesures d'urgence locales (pour votre secteur) :**

_____

_____

_____

**Liste des membres du réseau personnel de soutien (membres de la famille, préposés, voisins, etc.)**

Nom : _____

Lien : _____

Adresse : _____

N° de tél. (domicile) : _____

N° de tél. (travail) : _____

Nom : _____

Lien : _____

Adresse : _____

N° de tél. (domicile) : _____

N° de tél. (travail) : _____

Nom : _____

Lien : _____

Adresse : _____

N° de tél. (domicile) : _____

N° de tél. (travail) : _____

Nom : _____

Lien : _____

Adresse : _____

N° de tél. (domicile) : _____

N° de tél. (travail) : _____

# RESSOURCES

**Association canadienne des paraplégiques (bureau national)**

Courriel : info@canparaplegic.org
Site Web : www.canparaplegic.org/fr/
Tél. : 613-723-1033

**Bureau météorologique d'Environnement Canada**

Site Web : www.meteo.gc.ca

Consultez les pages bleues de votre annuaire téléphonique local, sous Météo, pour savoir où obtenir des bulletins ou des prévisions météorologiques.

**Ressources humaines et Développement des compétences Canada (Bureau des questions liées aux incapacités)**

Site Web : www.rhdcc.gc.ca/fra/condition_personnes_handicapees/mandat/index.shtml
Tél. : 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
ATS : 1-800-465-7735

**Société canadienne pour la protection des animaux**

Courriel : info@sociétéprotectionanimaux.com
Site Web : www.humanesociety.com (en anglais seulement)
Tél. : 416-368-0405
Numéro sans frais : 1-800-641-KIND (5463)

**Fondation canadienne MedicAlert®**
**Bracelets ou pièces d'identité MedicAlert®**

Site Web : www.medicalert.ca/fr
Tél. : 416-696-0142
Numéro sans frais : 1-800-668-1507

**Société canadienne de la sclérose en plaques**

Courriel : info@mssociety.ca
Site Web : www.mssociety.ca/fr/default.htm
Tél. : 1-800-268-7582

**Agence de la santé publique du Canada (Division du vieillissement et des aînés)**

Courriel : aines@phac-aspc.gc.ca
Site Web : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-fra.php
Tél. : 613-952-7606
ATS : 1-800-267-1245

**Armée du Salut**

Site Web : www.armeedusalut.ca
Tél. : 416-425-2111 (Bureau national)

**Ambulance Saint-Jean**

Site Web : www.sja.ca
Tél. : 613-236-7461 (Bureau national)
Numéro sans frais : 1-888-840-5646

**Société canadienne de l'ouïe**

Site Web : www.chs.ca/french/3.html
Tél. : 416-928-2500
Numéro sans frais : 1-877-347-3427
ATS : 1-877-347-3429

**Société canadienne de la Croix-Rouge**

Site Web : www.croixrouge.ca
Tél. : 613-740-1900 (Bureau national)

# VOTRE FAMILLE EST-ELLE PRÊTE?

www.Preparez-vous.ca

Terre-Neuve Labrador

Nova Scotia

Brunswick

Québec

Ontario

Manitoba

Government of Saskatchewan

Government of Alberta

Yukon

Nunavut